

MARIO HENRIQUE MEIRELES

365
MELHORES
FRASES
MOTIVACIONAIS

GOTAS DIÁRIAS DE SABEDORIA

1

ALBERT EINSTEIN
ARISTÓTELES
CHARLES CHAPLIN
DALAI LAMA
FRIEDRICH NIETZSCHE
PITÁGORAS
SÓCRATES
WILLIAM SHAKESPEARE



Gotas Diárias de Sabedoria

365 Frases

Pensadores Famosos

Volume 1

Para profissionais que apreciam, compartilham e espalham
inspiração e motivação.

Albert Einstein

Aristóteles

Charles Chaplin

Dalai Lama

Friedrich Nietzsche

Pitágoras

Sócrates

William Shakespeare

Compilado por Mario Henrique Meireles

Introdução

Olá! Seja bem vindo! Este livro é uma ferramenta. Sempre fui apaixonado por sacadas, *insights*, ideias brilhantes e frases que trazem, em sua simplicidade, verdades e conceitos profundos. Particularmente, gosto das mais curtas, sintéticas e objetivas. São, a meu ver, verdadeiros choques de realidade carregados de lucidez.

Foi justamente com essa intenção que decidi compilar algumas das mais profundas e tocantes frases ditas através da história. Tenho consciência de que serão muitos volumes para cobrirmos os principais filósofos.

É importante que você conheça o contexto histórico, religioso, bélico, humano e filosófico de cada pensador. A história individual deles é traduzida, inevitavelmente, em suas palavras.

Espero que você aproveite e, caso sua missão de vida seja inspirar pessoas ou simplesmente seja um apaixonado por motivação, que você compartilhe este livro para o maior número de pessoas.

Eleve os pensamentos e os ânimos de todos aqueles que cruzarem o seu caminho, isso te elevará.

Um forte abraço, Mario! PS: Por favor, deixe seu *review* no site e sugestões para os próximos volumes.

Sobre o Autor

Autor de 4 livros na área de desenvolvimento humano, Mario Henrique Meireles, 34 anos, é membro da Sociedade Brasileira de Coaching desde 2012.

É formado em engenharia pela Universidade de São Paulo - USP - com estágio na SEAS - *School of Engineering and Applied Sciences* da universidade americana de Harvard.

O *Coaching* entrou em sua vida durante a sua atuação como engenheiro, estava ali determinada uma grande mudança em sua vida pessoal e profissional.

Palestrante e treinador desde os 23 anos de idade, mais de 10 mil pessoas já participaram de suas palestras em todo o país.

Com a missão de tornar o *Coaching* acessível ao público em geral, publicou a série de livros LIFE COACHING (Vols. 1,2 e 3) e o Livro À PROVA DE CRISE sobre *Coaching* de carreira.

Website: www.mariomeireles.com.br

Instagram: @mariohmeireles #NosVemosNoTopo

Propósito deste livro *“Motivação não dura para sempre. Bem, nem o efeito do banho, por isso recomenda-se diariamente”* disse Zig Ziglar há algumas décadas. Mais atual impossível, tamanha a verdade contida nessa afirmação.

O meio comum possui polarização negativa. Assim como todas as forças da natureza são deteriorantes, também o são as pessoas medíocres. Elas podem deteriorar seus pensamentos, sua energia e seu ímpeto.

Uma leitura rápida, se mantida de forma fixa em sua mente, pode servir de escudo e proteção da sua Psique ao longo do convívio diário.

Com o avanço das redes sociais, as forças são amplificadas. Notícias ruins e notícias boas espalham-se rapidamente a cada clique. O propósito deste livro é blindar seus pensamento contra as influências negativas e, ao mesmo tempo, fornecer uma arma poderosa para que você atue do lado do bem.

Você terá em mãos citações elaboradas pelas mentes mais brilhantes da história. Espalhe-as. Compartilhe-as com o máximo de pessoas e, deste modo, juntos, teremos nos tornado forças para o bem.

Os Pensadores

Antes de começarmos, entenda que os pensadores que aqui estão viveram em épocas muito diferentes de nós. Impressionante, porém, a força de suas palavras ao serem trazidas para o nosso contexto.

Suas frases fazem-nos crer que a natureza e a psique do homem não mudaram com a mesma velocidade que a tecnologia e a parte material da sociedade.

Ciência, religião, poder, política, amor, sexo, família, amizade e dinheiro continuam sendo elementos fundamentais da vida cotidiana e influenciadores diretos das emoções humanas.

Ao ler as próximas frases, leve em conta a época, a profissão e a nacionalidade do pensador. Tudo, absolutamente tudo, influencia em sua cultura e forma de pensar e se expressar.

Boa Leitura.

Albert Einstein Albert Einstein (1879 – 1955) foi um físico alemão de origem judaica. Sua trajetória foi marcada por muito descrédito durante a infância e adolescência, surpreendendo a todos com sua genialidade durante sua vida adulta.

Vivendo em uma época de guerra, sua inteligência era um trunfo na mão daqueles que o tivessem ao seu lado. Com os americanos trabalhou no projeto Manhattan, que seria, posteriormente, responsável pela criação da primeira bomba atômica.

Separei 64 citações de Einstein, todas igualmente geniais e, obviamente, com pequenos toques de ciências exatas.

#001

“Deus não joga aos dados.”

#002

“Quero conhecer os pensamentos de Deus... O resto é detalhe.”

#003

“A imaginação é mais importante que o conhecimento.”

#004

“Só há duas maneiras de viver a vida: a primeira é vivê-la como se os milagres não existissem. A segunda é vivê-la como se tudo fosse milagre.”

#005

Não há maior sinal de loucura do que fazer uma coisa repetidamente e esperar a cada vez um resultado diferente.

#006

A liberação da energia atômica mudou tudo, menos nossa maneira de pensar.

#007

O mundo não está ameaçado pelas pessoas más, e sim por aquelas que permitem a maldade.

#008

Grandes almas sempre encontraram forte oposição de mentes medíocres.

#009

Uma pessoa inteligente resolve um problema, um sábio o previne.

#010

Duas coisas são infinitas: o universo e a estupidez humana. Mas, em relação ao universo, ainda não tenho certeza absoluta.

#011

Concentre-se em aprender e não em acreditar...

#012

Há uma força maior que a energia atômica - A vontade!

#013

Uma mente que tenha sido estirada por novas ideias nunca poderá recobrar sua forma original.

#014

Todo mundo é um gênio. Mas, se você julgar um peixe por sua capacidade de subir em uma árvore, ela vai gastar toda a sua vida acreditando que ele é estúpido.

#015

Coincidência é a maneira que Deus encontrou para permanecer no anonimato.

#016

Pouco conhecimento é uma coisa perigosa, muito conhecimento, também.

#017

Falta de tempo é desculpa daqueles que perdem tempo por falta de métodos.

#018

Toda vez que você diz sim, querendo dizer não, morre um pedacinho de você.

#019

Você entende a relatividade quando vê que uma hora com a sua namorada parece um minuto, e um minuto sentado num formigueiro parece uma hora.

#020

A única coisa que interfere com meu aprendizado é a minha educação.

#021

A ciência sem a religião é manca, a religião sem a ciência é cega.

#022

Os ideais que iluminaram o meu caminho são a bondade, a beleza e a verdade.

#023

Se A é o sucesso, então A é igual a X mais Y mais Z. O trabalho é X; Y é o lazer; e Z é manter a boca fechada.

#024

Se minha Teoria da Relatividade estiver correta, a Alemanha dirá que sou alemão e a França me declarará um cidadão do mundo. Mas, se não estiver, a França dirá que sou alemão e os alemães dirão que sou judeu.

#025

Tudo deveria se tornar o mais simples possível, mas não simplificado.

#026

Nenhum cientista pensa com fórmulas.

#027

Nenhum homem realmente produtivo pensa como se estivesse escrevendo uma dissertação.

#028

A religião do futuro será cósmica e transcenderá um Deus pessoal, evitando os dogmas e a teologia.

#029

A imaginação é mais importante que a ciência, porque a ciência é limitada, ao passo que a imaginação abrange o mundo inteiro.

#030

A distinção entre passado, presente e futuro é apenas uma ilusão teimosamente persistente.

#031

Não tentes ser bem sucedido, tenta antes ser um homem de valor.

#032

Triste época! É mais fácil desintegrar um átomo do que um preconceito.

#033

Deus é a lei e o legislador do Universo.

#034

O valor do homem é determinado, em primeira linha, pelo grau e pelo sentido em que se libertou do seu ego.

#035

Nem tudo o que pode ser contado conta, e nem tudo o que conta pode ser contado.

#036

A paz é a única forma de nos sentirmos realmente humanos.

#037

Eu nunca penso no futuro. Ele não tarda a chegar.

#038

Se os fatos não se encaixam na teoria, modifique os fatos.

#039

A luta pela verdade deve ter precedência sobre todas as outras.

#040

Tornou-se chocantemente óbvio que a nossa tecnologia excedeu a nossa humanidade.

#041

Temos o destino que merecemos. O nosso destino está de acordo com os nossos méritos.

#042

Os problemas significativos que enfrentamos não podem ser resolvidos no mesmo nível de pensamento em que estávamos quando os criámos.

#043

No meio da dificuldade encontra-se a oportunidade.

#044

Penso noventa e nove vezes e nada descubro; deixo de pensar, mergulho em profundo silêncio - e eis que a verdade se me revela.

#045

Se, a princípio, a ideia não é absurda, então não há esperança para ela.

#046

Quem nunca errou nunca experimentou nada novo.

#047

Se um dia tiver que escolher entre o mundo e o amor lembre-se: se escolher o mundo ficará sem o amor, mas se escolher o amor com ele você conquistará o mundo.

#048

Nada beneficiará mais a saúde da humanidade e aumentará as chances de sobrevivência da vida na Terra quanto a dieta vegetariana.

#049

Não sei com que armas a III Guerra Mundial será lutada. Mas a IV Guerra Mundial será lutada com paus e pedras.

#050

É mais fácil mudar a natureza do plutônio do que mudar a natureza maldosa do homem.

#051

Não se deve ir atrás de objetivos fáceis, é preciso buscar o que só pode ser alcançado por meio dos maiores esforços.

#052

Uma reunião em que todos os presentes estão absolutamente de acordo é uma reunião perdida.

#053

O primeiro dever da inteligência é desconfiar dela mesma.

#054

Viver é como andar de bicicleta: É preciso estar em constante movimento para manter o equilíbrio.

#055

O impossível existe até que alguém duvide dele e prove o contrário.

#056

Mesmo desacreditado e ignorado por todos, não posso desistir, pois para mim, vencer é nunca desistir.

#057

A Matemática não mente. Mente quem faz mau uso dela.

#058

A felicidade não se resume na ausência de problemas, mas sim na sua capacidade de lidar com eles.

#059

Se você continua vivo é porque ainda não chegou aonde devia.

#060

Faça as coisas o mais simples que puder, porém não as mais simples.

#061

Se quiser ter uma vida plena, prenda-a a um objetivo, não às pessoas nem às coisas...

#062

Mais cedo ou mais tarde, a teoria sempre acaba assassinada pela experiência.

#063

A única coisa de que tenho certeza é da singularidade do indivíduo.

#064

Não esquecer significa não perdoar.

Nota do Autor:

O legado de Albert Einstein está presente em toda a nossa vida diária. Suas teorias mudaram a forma que enxergamos o mundo e entendemos a relação de tempo, espaço e universo.

Foi, sem dúvidas, um dos ícones mais relevantes para a física e para o incentivo de uma nova maneira de pensar.

Muitos pensam que ele ganhou o prêmio Nobel por causa de sua teoria da relatividade, mas não. Albert Einstein ganhou seu prêmio Nobel como reconhecimento pelos seus estudos sobre o efeito Fotoelétrico, provando, de forma genial e fora da caixa, que a luz se comportava como onda e como partícula.

Einstein alterou completamente o entendimento que os seres humanos tinham à época sobre a natureza da luz. Esse estudo, e seus desdobramentos, geram hoje impactos enormes no uso e criação de fontes de energia renováveis.

Este autor que vos escreve é engenheiro e possui um quadro de Einstein no escritório. #fã

Aristóteles Aristóteles (384 a.C. - 322 a.C.) foi um influente filósofo grego, discípulo de Platão.

Como todos os filósofos de sua época, seus pensamentos são fundamentados na observação dos fenômenos e sua interpretação subjetiva.

A física, que evoluiria muito após os séculos XV e XVI, ainda não dispunha de ferramentas e leis do movimento bem determinadas. A química, biologia e outras áreas do conhecimento, também não.

Entretanto, como todos os pensadores do período anterior a Cristo, suas discussões não envolviam a figura de um único Deus e mesmo seu entendimento sobre “religião” eram interpretações naturalistas da vida.

Compilei 49 frases desse incrível e discreto pensador.

Suas principais citações: #065

Um bom começo é a metade.

#066

O verdadeiro discípulo é aquele que supera o mestre.

#067

O prazer no trabalho aperfeiçoa a obra.

#068

O todo é maior do que a simples soma das suas partes.

#069

A coragem é a primeira das qualidades humanas porque garante todas as outras.

#070

O ignorante afirma, o sábio duvida, o sensato reflete.

#071

A grandeza não consiste em receber honras, mas em merecê-las.

#072

Nunca existiu uma grande inteligência sem uma veia de loucura.

#073

A felicidade e a saúde são incompatíveis com a ociosidade.

#074

Ter muitos amigos é não ter nenhum.

#075

O sábio nunca diz tudo o que pensa, mas pensa sempre tudo o que diz.

#076

A natureza não faz nada em vão.

#077

Nós nos transformamos naquilo que praticamos com frequência. A perfeição, portanto, não é um ato isolado. É um hábito #078

A felicidade não se encontra nos bens exteriores.

#79

Quando os seus talentos encontram as necessidades do mundo, ali está a sua VOCAÇÃO.

#080

O homem solitário é uma besta ou um deus.

#081

O que é um amigo? Uma única alma habitando dois corpos.

#082

A primeira qualidade do estilo é a clareza.

#083

A cultura é o melhor conforto para a velhice.

#084

O menor desvio inicial da verdade multiplica-se ao infinito à medida que avança.

#085

No fundo de um buraco ou de um poço, acontece descobrir-se as estrelas.

#086

Para nos mantermos bem é necessário comer pouco e trabalhar muito.

#087

Devemos nos comportar com os nossos amigos do mesmo modo que gostaríamos que eles se comportassem conosco.

#088

O erro acontece de vários modos, enquanto ser correto é possível apenas de um modo.

#089

Geralmente são os bens que provêm do acaso que provocam inveja.

#090

É fazendo que se aprende a fazer aquilo que se deve aprender a fazer.

#091

Deus é demasiado perfeito para poder pensar noutra coisa senão em si próprio.

#092

O reconhecimento envelhece depressa.

#093

A beleza é a melhor carta de recomendação.

#094

O começo de todas as ciências é o espanto de as coisas serem o que são.

#095

Em todas as coisas da natureza existe algo de maravilhoso.

#096

O sábio procura a ausência de dor e não o prazer.

#097

A dúvida é o princípio da sabedoria.

#098

Sê senhor da tua vontade e escravo da tua consciência.

#099

O objetivo da guerra é a Paz.

#100

Felicidade é ter algo o que fazer, ter algo que amar e algo que esperar...

#101

Que ninguém culpe um homem por ser feio.

#102

A felicidade é para quem se basta a si próprio.

#103

O que você tem capacidade de fazer, tem a capacidade também de não fazer.

#104

A pior forma de desigualdade é tentar fazer duas coisas diferentes iguais.

#105

Pensa como pensam os sábios, mas fala como falam as pessoas simples.

#106

Um homem que se curva não endireita os outros.

#107

O melhor é sair da vida como de uma festa, nem sedento nem bêbado.

#108

Tentar não significa conseguir, mas certamente quem conseguiu tentou.

#109

Educar a mente sem educar o coração não é educação.

#110

Conhecer a si mesmo é o começo de toda sabedoria.

#111

"As raízes do estudo são amargas, mas seus frutos são doces."

#112

O equilíbrio é a perfeição.

#113

"Eu sou o que eu faço e não o que eu digo."

Notas do Autor

Minha admiração por tais filósofos da Grécia antiga é graças a sua visão clara do comportamento humano nas áreas da política, oratória e comportamento social.

Eles tinham uma noção clara – e, absurdamente atual – sobre o comportamento de massas e jogos de poder que existem na sociedade.

Não à toa seus pensamentos chegam até nós mesmo após séculos terem se passado.

Aproveitem,

Charles Chaplin Charles Spencer Chaplin (1889 - 1977) foi um ator e diretor inglês, também conhecido como Carlitos.

Do ponto de vista da dramaturgia, Carlitos foi um revolucionário, utilizando o humor como ferramenta de crítica e educação social.

Suas citações mais famosas: #114

Aprender a se colocar em primeiro lugar não é egoísmo, nem orgulho. É Amor Próprio.

#115

Um dia sem sorrir é um dia jogado fora #116

A persistência é o caminho do êxito.

#117

Enquanto você sonha, você está fazendo o rascunho do seu futuro.

#118

O tempo é o melhor autor; sempre encontra um final perfeito.

#119

“Estou sempre alegre. Essa é a melhor maneira de resolver os problemas da vida.”

#120

A vida é maravilhosa se não se tem medo dela.

#121

Conhecer o homem - esta é a base de todo o sucesso.

#122

A única coisa tão inevitável quanto a morte é a vida.

#123

Que os vossos esforços desafiem as impossibilidades, lembrai-vos de que as grandes coisas do homem foram conquistadas do que parecia impossível.

#124

Se o que você está fazendo for engraçado, não há necessidade de ser engraçado para fazê-lo.

#125

Se matamos uma pessoa somos assassinos. Se matamos milhões de homens, celebram-nos como heróis.

#126

A beleza é a única coisa preciosa na vida. É difícil encontrá-la - mas quem consegue descobre tudo.

#127

Se tivesse acreditado na minha brincadeira de dizer verdades teria ouvido verdades que teimo em dizer brincando, falei muitas vezes como um palhaço mas jamais duvidei da sinceridade da platéia que sorria.

#128

Amo o público, mas não o admiro. Como indivíduos, sim. Mas, como multidão, não passa de um monstro sem cabeça.

#129

Creio no riso e nas lágrimas como antídotos contra o ódio e o terror.

#130

O humorismo alivia-nos das vicissitudes da vida, ativando o nosso senso de proporção e revelando-nos que a seriedade exagerada tende ao absurdo.

#131

Nada é permanente nesse mundo cruel. Nem mesmo os nossos problemas.

#132

A vida é uma tragédia quando vista de perto, mas uma comédia quando vista de longe.

#133

O verdadeiro significado das coisas é encontrado ao se dizer as mesmas coisas com outras palavras.

#134

Cada segundo é tempo para mudar tudo para sempre.

#135

O som aniquila a grande beleza do silêncio.

#136

Não se mede o valor de um homem pelas suas roupas ou pelos bens que possui, o verdadeiro valor do homem é o seu caráter, suas ideias e a nobreza dos seus ideais.

#137

O incentivo de viver é arriscar, deixe o medo para os fracos.

#138

Muitas vezes um rosto é doce por causa do sal das lágrimas.

#139

Eu continuo sendo apenas um palhaço, o que já me coloca em nível bem mais alto do que o de qualquer político.

#140

Na vida não temos só sonhos ou só pesadelos, a alternância entre ambos é que faz a realidade.

#141

Quando me for levarei um pouco de ti e deixarei um pouco de mim

#142

Você nunca achará o arco-íris, se você estiver olhando para baixo.

#143

Nosso cérebro é o melhor brinquedo já criado: nele se encontram todos os segredos, inclusive o da felicidade.

#144

E aqui estou eu, o escultor que pode dar forma. Tudo depende só de mim.

#145

Quem faz uma vez, não faz duas necessariamente, mas quem faz dez, com certeza faz onze.

#146

Sorria, embora seu coração esteja doendo, sorria, mesmo que ele esteja partido, quando há nuvens no céu você sobreviverá...

#147

A vida me ensinou a sorrir para as pessoas que não gostam de mim, para mostrá-las que sou diferente do que elas pensam...

#148

As pessoas às vezes machucam as outras pelo simples fato de estarem machucadas.

#149

Falar sem aspas, amar sem interrogação, sonhar com reticências, viver sem ponto final.

#150

A vida me ensinou a sorrir quando o que mais desejo é gritar todas as minhas dores para o mundo...

#151

Aprendi que não importa o quanto certas coisas sejam importantes para mim, tem gente que não dá a mínima e eu jamais conseguirei convencê-las.

#152

Penso que a fé é a extensão do espírito. É a chave que abre a porta do impossível.

#153

Prefiro as lágrimas por não haver conseguido, que a vergonha por não haver tentado.

#154

O verdadeiro caráter de um homem se revela quando ele está bêbado.

#155

A simplicidade não é uma coisa simples.

#156

Ser feliz o tempo todo é desespero.

Nota do Autor

Chaplin foi um gênio. Admirado por muitos e por este que vos escreve devido à leveza e sutileza de seu humor quase infantil.

Esta característica de tocar corações em uma época de cinema mudo é, sem dúvidas, uma das expressões mais poderosas em toda a história da dramaturgia.

Dalai Lama Dalai Lama (1935) nasceu na aldeia de Takster, na província de Amdo, no Tibete, no dia 6 de julho de 1935. Quando tinha dois anos, passou a ser chamado de Tenzin Gyatso, após ser reconhecido pelos monges tibetanos como a reencarnação do 13º Dalai Lama.

Hoje, um dos líderes vivos que mais representa a luta pelos direitos humanos, defende sua causa ao modo de Gandhi, utilizando a paz e o amor como armas.

Trazemos aqui 43 pensamentos poderoso deste grande líder político e espiritual: #157

Julgue seu sucesso pelas coisas que você teve que renunciar para conseguir.

#158

Dê a quem você ama: asas para voar, raízes para voltar e motivos para ficar.

#159

Tenho certeza de que se eu sorrisse menos teria menos amigos.

#160

Só existem dois dias no ano que nada pode ser feito. Um se chama ontem e o outro se chama amanhã, portanto hoje é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente viver.

#161

Devemos gerar coragem igual ao tamanho das dificuldades que enfrentamos.

#162

É muito melhor perceber um defeito em si mesmo, do que dezenas no outro, pois o seu defeito você pode mudar.

#163

Somente a fé remove a desordem mental e devolve a clareza de espírito.

#164

"Meu apelo por uma revolução espiritual não é um apelo por uma revolução religiosa."

#165

"Se seus sonhos estiverem nas nuvens, não se preocupe, pois eles estão no lugar certo; agora construa os alicerces"

#166

Uma árvore em flor fica despida no outono. A beleza transforma-se em feiúra, a juventude em velhice e o erro em virtude. Nada fica sempre igual e nada existe realmente. Portanto, as aparências e o vazio existem simultaneamente.

#167

Cultivar estados mentais positivos como a generosidade e a compaixão decididamente conduz a melhor saúde mental e a felicidade.

#168

Se você quer transformar o mundo, experimente primeiro promover o seu aperfeiçoamento pessoal e realizar inovações no seu próprio

interior. Estas atitudes se refletirão em mudanças positivas no seu ambiente familiar. Deste ponto em diante, as mudanças se expandirão em proporções cada vez maiores. Tudo o que fazemos produz efeito, causa algum impacto.

#169

Determinação, coragem e autoconfiança são fatores decisivos para o sucesso. Se estamos possuídos por uma inabalável determinação, conseguiremos superá-los. Independentemente das circunstâncias, devemos ser sempre humildes, recatados e despidos de orgulho.

#170

A arte de escutar é como uma luz que dissipa a escuridão da ignorância.

#171

Creio que a pessoa que teve mais experiência de privações consegue enfrentar problemas com mais firmeza que a pessoa que nunca passou por sofrimento. Portanto, visto por esse ângulo, um pouco de sofrimento pode ser uma boa lição para a vida.

#172

A verdadeira compaixão não consiste em sofrer pelo outro. Se ajudamos uma pessoa que sofre e nos deixamos invadir por seu sofrimento, é que somos ineficazes e estamos tão somente reforçando nosso ego.

#173

Algumas pessoas têm amor por você, outras têm raiva. O que sentem nem sempre depende de seu comportamento. As reações delas às vezes são justas, outras vezes são injustas. Dê sem contabilizar. E esteja atento às necessidades delas.

#174

Pouco importa o julgamento dos outros. Os seres humanos são tão contraditórios que é impossível atender às suas demandas para satisfazê-los. Tenha em mente simplesmente ser autêntico e verdadeiro.

#175

Desenvolver força, coragem e paz interior demanda tempo. Não espere resultados rápidos e imediatos, sob o pretexto de que decidiu mudar. Cada ação que você executa permite que essa decisão se torne efetiva dentro de seu coração.

#176

"Se conseguirmos deixar de lado as diferenças, creio que poderemos nos comunicar, trocar ideias e compartilhar experiências com facilidade"

#177

"Se o seu coração é absoluto e sincero, você naturalmente se sente satisfeito e confiante, não tem nenhuma razão para sentir medo dos outros".

#178

"Fale a verdade, seja ela qual for, clara e objetivamente, usando um toque de voz tranquilo e agradável, liberto de qualquer preconceito ou hostilidade".

#179

Aprimorar a paciência requer alguém que nos faça mal e nos permita praticar a tolerância.

#180

A opressão nunca conseguiu suprimir nas pessoas o desejo de viver em liberdade.

#181

Torne o resto da sua vida tão significativo quanto possível. Consiste apenas em agir levando os outros em consideração. Assim, encontrará paz e felicidade para si mesmo.

#182

O egoísmo causa a ignorância, a cólera e o descontrole, que são a origem dos problemas do mundo.

#183

Os seres humanos são dotados de uma natureza tal que não deveriam apenas possuir bens materiais, mas deveriam antes possuir sustento espiritual. Sem o sustento espiritual, torna-se difícil adquirir e manter a paz de espírito.

#184

Para cultivar a sabedoria, é preciso força interior. Sem crescimento interno, é difícil conquistar a autoconfiança e a coragem necessárias. Sem elas, nossa vida se complica. O impossível torna-se possível com a força de vontade.

#185

Quando você se abrir espiritualmente, faça-o somente para alguém em quem confie do fundo do seu coração, alguém bem próximo de você. Este tipo de abertura é um passo importante para a superação dos problemas espirituais.

#186

Neste mundo não existe verdade universal. Uma mesma verdade pode apresentar diferentes fisionomias. Tudo depende das decifrações feitas através de nossos prismas intelectuais, filosóficos, culturais e religiosos.

#187

A compaixão tem pouco valor se permanece uma ideia; ela deve tornar-se nossa atitude em relação aos outros, refletida em todos os

nossos pensamentos e ações.

#188

Não precisamos de mais dinheiro, não precisamos de mais sucesso ou fama, não precisamos do corpo perfeito, nem mesmo do parceiro perfeito. Agora mesmo, neste momento exato, dispomos da mente, que é todo o equipamento básico de que precisamos para alcançar a plena felicidade.

#189

Cérebros brilhantes também podem produzir grandes sofrimentos. É preciso educar os corações.

#190

A vingança não vai reduzir ou prevenir o mal, porque ele já aconteceu.

#191

Se o seu coração é absoluto e sincero, você naturalmente se sente satisfeito e confiante, não tem nenhuma razão para sentir medo dos outros.

#192

Grandes amores e enganos comportam grandes riscos.

#193

A mais profunda raiz do fracasso em nossas vidas é pensar, 'Como sou inútil e fraco'. É essencial pensar poderosa e firmemente, 'Eu consigo', sem ostentação ou preocupação.

#194

Amor, compaixão e preocupação pelos outros são verdadeiras fontes de felicidade.

#195

A compaixão é um profundo desejo de ver os outros aliviados do sofrimento, o amor é a outra faceta, um forte desejo de ver os outros felizes.

#196

Nós todos temos o direito de levar uma vida feliz.

#197

Sendo motivado pela compaixão e amor, respeitando os direitos dos outros - essa é a verdadeira prática da religião.

#198

Violência não é um sinal de força, a violência é um sinal de desespero e fraqueza.

#199

Amigos, amigos verdadeiros, têm muito mais a ver com o fato de que temos um coração quente, não o dinheiro ou poder.

Nota do Autor

A figura de Dalai Lama é muito comum e conhecida nas mídias sociais, principalmente em blogs de motivação e autoajuda.

Particularmente, a história deste grande mestre humano só foi por mim compreendida através de um filme “7 anos no Tibete”, estrelado por Brad Pitt, e campeão de bilheteria.

O contexto de vida deste grande líder é a aplicação prática de suas ideias amorosas, em defesa da cultura e tradição de seu povo, contra o imperialismo chinês na região. Sua magia vem da vivência de seu discurso.

Friedrich Nietzsche

Friedrich Nietzsche (1844-1900) foi um filósofo, escritor, poeta e filólogo alemão, um dos mais importantes do século XIX.

Nietzsche, em uma primeira leitura, aparenta um tom melancólico, desacreditado no amor, sem fé e descrente em uma figura absoluta de Deus.

Contudo, após uma leitura mais fina e detalhada, é possível perceber que seu lado cético traz, de maneira intrínseca, um questionamento constante sobre a existência de algo maior e uma crença forte no potencial do ser humano em ser um mestre de sua vida.

Produtor de uma obra filosófica gigantesca é um árduo trabalho escolher suas melhores frases. Mas aqui estão separadas 59 citações incríveis: #200

A principal mentira é a que contamos a nós mesmos.

#201

Nenhum vencedor acredita no acaso.

#202

A vantagem de ter péssima memória é divertir-se muitas vezes com as mesmas coisas boas como se fosse a primeira vez.

#203

Só se pode alcançar um grande êxito quando nos mantemos fiéis a nós mesmos.

#204

Quanto mais nos elevamos, menores parecemos aos olhos daqueles que não sabem voar.

#205

Tudo é precioso para aquele que foi, por muito tempo, privado de tudo.

#206

A vida vai ficando cada vez mais dura perto do topo.

#207

As convicções são inimigas mais perigosas da verdade do que as mentiras.

#208

Torna-te aquilo que és.

#209

É mais fácil lidar com uma má consciência do que com uma má reputação #210

O macaco é um animal demasiado simpático para que o homem descenda dele.

#211

Não há fatos eternos, como não há verdades absolutas.

#212

O que não provoca minha morte faz com que eu fique mais forte.

#213

A esperança é o derradeiro mal; é o pior dos males, porquanto prolonga o tormento.

#214

Ouse conquistar a si mesmo.

#215

O inimigo mais perigoso que você poderá encontrar será sempre você mesmo.

#216

Alguns homens nascem póstumos.

#217

Se minhas loucuras tivessem explicações, não seriam loucuras.

#218

Os grandes intelectuais são céticos.

#219

Certos pavões escondem de todos os olhos a sua cauda - chamando a isso o seu orgulho.

#220

Logo que, numa inovação, nos mostram alguma coisa de antigo, ficamos sossegados.

#221

Aquilo que se faz por amor está sempre além do bem e do mal.

#222

Fiquei magoado, não por me teres mentido, mas por não poder voltar a acreditar-te.

#223

A mulher foi o segundo erro de Deus.

#224

Não posso acreditar num Deus que quer ser louvado o tempo todo.

#225

Um homem de gênio é insuportável se, além disso, não possuir pelo menos duas outras qualidades: gratidão e asseio.

#226

Há sempre alguma loucura no amor. Mas há sempre um pouco de razão na loucura.

#227

O medo é o pai da moralidade.

#228

O amor é o estado no qual os homens têm mais probabilidades de ver as coisas tal como elas não são.

#229

Aquele que sabe mandar encontra sempre quem deva obedecer.

#230

Até Deus tem um inferno: é o seu amor pelos homens.

#231

É verdade que se mente com a boca; mas a careta que se faz ao mesmo tempo diz, apesar de tudo, a verdade.

#232

A vaidade dos outros só vai contra o nosso gosto quando vai contra a nossa vaidade.

#233

Nos indivíduos, a loucura é algo raro - mas nos grupos, nos partidos, nos povos, nas épocas, é regra.

#234

O homem precisa daquilo que em si há de pior se pretende alcançar o que nele existe de melhor.

#235

Somos muito injustos com Deus. Nem sequer Lhe permitimos pecar.

#236

Sem a música, a vida seria um erro.

#237

Um político divide os seres humanos em duas classes: instrumentos e inimigos.

#238

Para ver muita coisa é preciso despregar os olhos de si mesmo

#239

A verdadeira questão é: quanta verdade consigo suportar?

#240

E o homem, em seu orgulho, criou Deus, a sua imagem e semelhança.

#241

Não ouse roubar a minha solidão, se não fores capaz de me fazer real companhia.

#242

O tique-taque de seu coração marca o tempo que se esvai.

#243

É preciso ter asas, quando se ama o abismo.

#244

Nossa dor vem da distância entre aquilo que somos e aquilo o que idealizamos ser.

#245

A essência da felicidade é não ter medo.

#246

O fanatismo é a única forma de vontade que pode ser incutida nos fracos e nos tímidos.

#247

Ter fé é dançar na beira do abismo.

#248

Mesmo o mais forte tem seu momento de fadiga.

#249

O homem chega à sua maturidade quando encara a vida com a mesma seriedade que uma criança encara uma brincadeira.

#250

Homens convictos são prisioneiros.

#251

Ser mau é tão insensato e autodestrutivo quanto ser bom.

#252

Nossos filhos não são nossos. Eles são filhos da vida ansiando pela vida.

#253

A sabedoria é um paradoxo. O homem que mais sabe é aquele que mais reconhece a vastidão da sua ignorância.

#254

Nada lhe pertence mais que seus sonhos.

#255

Rindo se dizem as coisas sérias #256

Se optar pelo prazer do crescimento, prepare-se para sofrer.

#257

A crueldade é um dos prazeres mais antigos da humanidade.

#258

Retribuímos mal a um professor se continuamos apenas alunos.

Nota do Autor

Nietzsche foi, sem dúvidas, um dos pensadores mais práticos e objetivos da filosofia moderna, muito por causa de sua ousadia e ausência de pudor em seus dizeres e argumentações.

Pitágoras Pitágoras (580-497 a. C.) foi um importante matemático e filósofo grego da Antiguidade. Autor do “Teorema de Pitágoras”. Desenvolveu trabalhos na área da matemática, geografia, música, medicina e filosofia.

Como todo bom matemático, seu olhar sobre a vida é prático e objetivo, tratando, principalmente, de questões ligadas à produtividade, trabalho, educação e, óbvio, filosofia.

Em um contexto histórico muito anterior às religiões formais ocidentais, sua obra, além do citado no parágrafo anterior, esta ligada à arte e ao entendimento dos processos da natureza. Estão aqui separadas 27 citações deste grande mestre: #259

Com organização e tempo, acha-se o segredo de fazer tudo e bem feito.

#260

Eduquem as crianças, para que não seja necessário punir os adultos.

#261

O homem é mortal por seus temores e imortal por seus desejos.

#262

O universo é uma harmonia de contrários.

#263

Purifica o teu coração antes de permitires que o amor entre nele, pois até o mel mais doce azeda num recipiente sujo.

#264

Os homens são miseráveis, porque não sabem ver nem entender os bens que estão ao seu alcance.

#265

Elege para teu amigo o homem mais virtuoso que conheces #266

A melhor maneira que o homem dispõe para se aperfeiçoar, é aproximar-se de Deus.

#267

Não te gabes de ser adorado por uma mulher que se adora muito.

#268

A verdadeira amizade significa unir muitos corações e corpos num coração e num espírito.

#269

A vida é como uma sala de espetáculos; entra-se, vê-se e sai-se.

#270

O ser capaz mora perto da necessidade.

#271

Ajuda o teu semelhante a levantar a carga, mas não a levá-la.

#272

O riso afasta o medo e quem não tem medo não tem fé.

#273

As palavras são os suspiros da alma.

#274

Não é livre quem não obteve domínio sobre si.

#275

O que fala semeia; o que escuta recolhe.

#276

A Evolução é a Lei da Vida, o Número é a Lei do Universo, a Unidade é a Lei de Deus.

#277

Se o que tens a dizer não é mais belo que o silêncio, então cala-te.

#278

A prudência é o olho de todas as virtudes.

#279

Escreve na areia as faltas de teu amigo.

#280

Escuta e serás sábio. O começo da sabedoria é o silêncio.

#281

A matemática é o alfabeto com o qual DEUS escreveu o universo
#282

Antes de fazer alguma coisa , pense , quando achar que já pode
faze-la , pense novamente .

#283

Suporta com paciência e sem murmúrio a tua parte, seja qual for.

#284

Não diga pouco em muitas palavras, mas diga muito em poucas
palavras.

#285

Experimenta-se o ouro com o fogo, a mulher com o ouro e o homem com a mulher.

Notas do Autor

Pitágoras foi um gênio que influenciou a música e, até hoje, instrumentos musicais e toda a música ocidental foi afetada por sua interpretação de oitavas e sua matemática aplicada à arte.

Gênio de seu tempo seu legado marca jovens alunos de geometria e trigonometria até os tempos atuais, sendo, costumeiramente o primeiro contato com o nome deste ícone da humanidade.

Sócrates Ateniense, Sócrates nasceu por volta do ano 470 a.C. Filho de pais humildes, dedicou-se ao estudo da filosofia e à meditação, mesmo sem qualquer recompensa financeira.

Pouco sabe-se diretamente sobre a vida de Sócrates, seus discípulos e defensores foram os grandes responsáveis pela disseminação de suas ideias e pensamentos.

Pensamentos e ideias tão poderosos que chegaram até nossos tempos. Suas principais citações:

#286

Só sei que nada sei.

#287

Transforme as pedras que você tropeça nas pedras de sua escada.

#288

O segredo da mudança é concentrar toda a sua energia, não na luta contra o velho, mas na construção do novo.

#289

Eu não posso ensinar nada a ninguém, eu só posso fazê-lo pensar.

#290

Quando perguntado, o livro sempre dá a mesma resposta.

#291

Deve-se temer mais o amor de uma mulher do que o ódio de um homem.

#292

Não penses mal dos que procedem mal; pensa somente que estão equivocados.

#293

Se alguém procura a saúde, pergunta-lhe primeiro se está disposto a evitar no futuro as causas da doença; em caso contrário, abstém-te de ajudá-lo.

#294

Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo e os deuses #295

Existe apenas um bem, o saber, e apenas um mal, a ignorância.

#296

Uma vida sem desafios não vale a pena ser vivida.

#297

Meu conselho é que se case. Se você arrumar uma boa esposa, será feliz; se arrumar uma esposa ruim se tornará um filósofo.

#298

O verdadeiro conhecimento vem de dentro #299

O homem faz o mal, porque não sabe o que é o bem.

#300

Aquele a quem a palavra não educar, também o pau não educará.

#301

O mais sábio é aquele que sabe que não sabe.

#302

Se alguém mente sobre você, faça o contrário para que ele se passe por mentiroso.

#303

É muito mais fácil corromper do que persuadir.

#304

Se o desonesto soubesse a vantagem de ser honesto, ele seria honesto ao menos por desonestidade.

#305

Só quem entende a beleza do perdão pode julgar seus semelhantes.

#306

Só sei que nada sei, e o fato de saber isso, me coloca em vantagem sobre aqueles que acham que sabem alguma coisa.

#307

Não devemos pautar nossas ações buscando aprovação dos insensatos, pois isto seria uma prova de nossa insensatez.

#308

O grande segredo para a plenitude é muito simples: compartilhar.

#309

Conhece-te a ti mesmo.

#310

Chamo de preguiçoso o homem que podia estar melhor empregado.

#311

O poder se torna mais forte quando ninguém pensa.

#312

Melhor sofrer uma injustiça do que cometê-la.

#313

A mentira nunca vive o suficiente para envelhecer.

#314

A palavra é o fio de ouro do pensamento.

#315

Seja um homem sério, brinque.

#316

É costume de um tolo, quando erra, queixar-se do outro. É costume do sábio queixar de si mesmo.

#317

Quando você admite a ignorância, você está abrindo a porta da sabedoria.

#318

Sábio é aquele que conhece os limites da própria ignorância.

#319

Sob a direção de um forte general, não haverá jamais soldados fracos.

#320

Para conseguir a amizade de uma pessoa digna é preciso desenvolvermos em nós mesmos as qualidades que naquela admiramos.

#321

A vida sem ciência é uma espécie de morte.

Notas do Autor

A maior lição de Sócrates, infelizmente, veio com sua morte. Ao manter-se coerente com seus ensinamentos e manter sua posição e opinião desafiando o poder à época, foi condenado a morte por envenenamento.

“Morro pela verdade” mas não abria mão de tudo o que pregou ao longo de sua vida.

Grande homem. Grande pensador. Grande filósofo.

William Shakespeare

William Shakespeare (1564-1616) foi dramaturgo e poeta, reconhecido como o maior dramaturgo de todos os tempos.

Não é difícil de entender a profundidade de suas citações e pensamentos. Shakespeare transmite intensidade em cada palavra de maneira proposital.

Histórias que remetem às vidas reais e conflitos do cotidiano das famílias mais poderosas foram, sem dúvida, sua maior fonte de crítica bem como de inspiração.

Esta tradução dramática e, muitas vezes, amplificada dos problemas das famílias poderosas, chamou a atenção de um enorme público, fato que à época o caracterizou como um ícone em sua área de atuação.

Separamos, 44 frases conhecidas de Shakespeare dentro de um universo com inúmeras peças e longos textos.

#322

É mais fácil obter o que se deseja com um sorriso do que à ponta da espada.

#323

Ser ou não ser: eis a questão.

#324

Melhor três horas cedo demais do que um minuto atrasado.

#325

Chorar sobre as desgraças passadas é a maneira mais segura de atrair outras.

#326

Fortes razões fazem fortes ações.

#327

Somos feitos da mesma matéria que nossos sonhos.

#328

Não é digno de saborear o mel aquele que se afasta da colmeia com medo das picadelas das abelhas.

#329

Aprendi que não se deve dizer a uma criança que sonhos são bobagens.

#330

Aprendi que deveríamos ser gratos a Deus por não nos dar tudo que lhe pedimos.

#331

A suspeita sempre persegue a consciência culpada; o ladrão vê em cada sombra um policial.

#332

Choramos ao nascer porque chegamos a este imenso cenário de dementes.

#333

Lutar pelo amor é bom, mas alcançá-lo sem luta é melhor.

#334

Nossas dúvidas são traidoras e nos fazem perder o que, com frequência, poderíamos ganhar, por simples medo de arriscar.

#335

Os miseráveis não têm outro remédio a não ser a esperança.

#336

Todo mundo é capaz de dominar uma dor, exceto quem a sente.

#337

Ser grande, é abraçar uma grande causa.

#338

O diabo pode citar as Escrituras quando isso lhe convém.

#339

Esta consciência, que faz de todos nós covardes.

#340

A paixão aumenta em função dos obstáculos que se lhe opõem.

#341

O mal da grandeza é quando ela separa a consciência do poder.

#342

O mal que os homens praticam sobrevive a eles; o bem quase sempre é sepultado com eles.

#343

Para o trabalho que gostamos, levantamo-nos cedo e fazemo-lo com alegria.

#344

Pois a coragem cresce com a ocasião.

#345

É um amor pobre aquele que se pode medir.

#346

Não existe o bom ou o mau; é o pensamento que os faz assim.

#347

O horror visível tem menos poder sobre a alma do que o horror imaginado.

#348

Não julgueis; somos todos pecadores.

#349

Sofremos muito com o pouco que nos falta e gozamos pouco o muito que temos.

#350

É uma infelicidade da época, que os doidos guiem os cegos.

#351

Aceita o conselho dos outros, mas nunca desistas da tua própria opinião.

#352

Mostre-me um homem que não seja escravo das suas paixões.

#353

As juras mais fortes consomem-se no fogo da paixão como a mais simples palha.

#354

Sabemos o que somos, mas não sabemos o que poderemos ser

#355

Os covardes morrem várias vezes antes da sua morte, mas o homem corajoso experimenta a morte apenas uma vez.

#356

O amor não se vê com os olhos, mas com o coração.

#357

O bobo se acha sábio, mas o sábio se acha bobo.

#358

O silêncio é o mais perfeito arauto da felicidade. Eu estaria pouco feliz se pudesse dizer o quanto.

#359

O ouvido humano é surdo aos conselhos e agudo aos elogios.

#360

É comum perder-se o bom por querer o melhor.

#361

Dê a todas pessoas seus ouvidos, mas a poucas a sua voz.

#362

Ninguém é perfeito até que você se apaixone por essa pessoa.

#363

Atiramos o passado ao abismo, mas não nos inclinamos para ver se está bem morto.

#364

Quase sempre as mulheres fingem desprezar o que mais vivamente desejam.

#365

Nem o Sol poderá brilhar se o céu não se abrir.

Nota do Autor

Como todo bom *Coach*, amo a citação do Ser ou não ser. Ela diz, em sua essência, que devemos abandonar a dúvida, a hesitação, o excesso de pensar. Seja ou não seja. Faça ou não faça. Remonta aos dizeres de Jesus Cristo. Seja quente ou seja frio, pois o morno eu vomito.

Sem dúvidas um ícone do pensamento humano.

Fim de Jornada Como é delicioso poder ler cada uma dessas frases e citações poderosas. Eu espero que você tenha se divertido tanto quanto eu durante essa leitura.

É desafiador, em meio a tantas citações incríveis, escolher apenas 365.

Gênios, é o que foram (e são) estes homens. Eternizados por suas palavras, marcantes por sua inteligência.

Espero que tenha gostado.

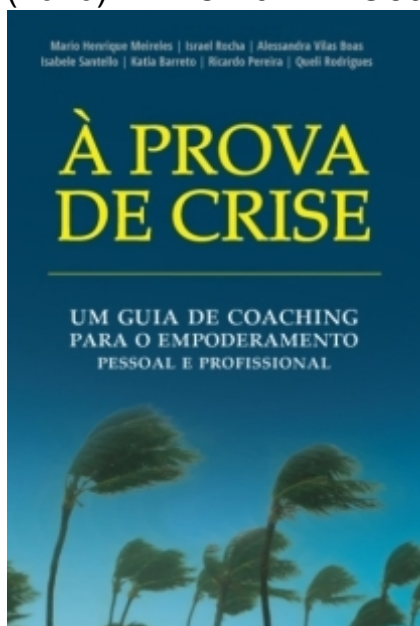
Não esqueça de dar um review positivo neste livro. Esse incentivo criará ainda mais volumes de pensadores distintos e igualmente geniais.

Um forte abraço.

Nos vemos no topo,

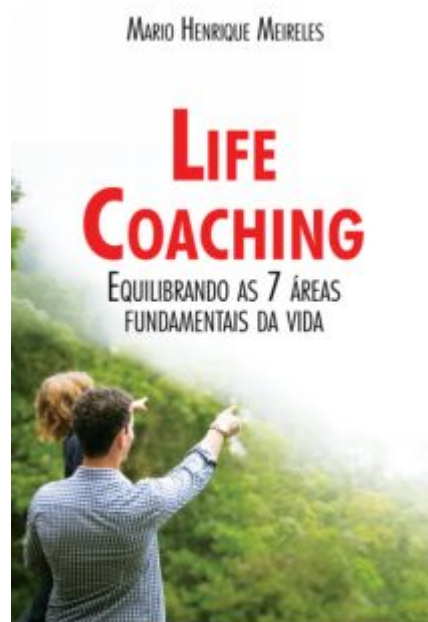
Mario Henrique Meireles www.mariomeireles.com.br || @mariohmeireles

Conheça outros livros do Autor **Título:** À Prova de Crise – Um guia de Coaching para o empoderamento pessoal e profissional (2016) **Tema:** *Coaching* de Carreira e Profissional



Sinopse: À PROVA DE CRISE é um livro que transformará a sua carreira. Embasado nas técnicas e conhecimentos do Coaching Profissional, seus autores agregam influências da psicologia positiva e do Life Coaching, ampliando, assim, o olhar sobre o que realmente torna um profissional em alguém indispensável para a sua organização. À PROVA DE CRISE reúne uma gama de exercícios e direcionamentos para profissionais em todos os estágios de seu desenvolvimento pessoal. Do júnior ao presidente, é uma leitura que transformará pessoas comuns em verdadeiros líderes de si mesmos. É hora de blindar a sua carreira e levar a sua vida para o próximo nível.

Título: LIFE COACHING – Equilibrando as 7 áreas fundamentais da vida. (2015) **Tema:** *Coaching* Pessoal, Felicidade e Bem-estar.



Sinopse: Sua vida já esteve uma bagunça tão grande que você não soube por onde começar a arrumar a casa? Então este livro é perfeito para você. Ele foi pensado para as pessoas que estão tendo seu primeiro contato com o Coaching de Vida (Life Coaching) ou já tiveram algum contato, mas não atingiram seus resultados. A vida é um conjunto de aspectos igualmente importantes. Todas as áreas se influenciam de forma sinérgica e sistêmica. Aqui vamos dar um impulso inicial romper algumas insatisfações e eliminar bloqueios que te impedem de começar a mudança em sua vida.

Livro LifeCoaching é um campeão de vendas no tema. Atualmente na segunda edição.

Título: LIFE COACHING Vol. 2 – Ansiedades, medos, bloqueios e a vitória pessoal. (2016) **Tema:** *Coaching* Pessoal, PNL, Psicologia, Ansiedade.

MARIO HENRIQUE MEIRELES

LIFE COACHING

ANSIEDADES, MEDOS, BLOQUEIOS
E A VITÓRIA PESSOAL



Sinopse: Será que você está, neste momento, assim como milhares de pessoas, querendo mudar de vida, mas alguma coisa inexplicável simplesmente está te impedindo? Então este livro é perfeito para você. Vamos entender – e eliminar – forças inconscientes que mantêm você estagnado, patinando e sem progresso na vida. Você merece uma vida feliz e plena.

Livre dos medos, traumas, bloqueios, anseios e quaisquer outras energias desnecessárias. Vamos romper padrões repetitivos em relacionamentos, negócios e finanças. É chegado o momento de mudança. O grito de liberdade está próximo. É hora da vitória.

Título: LIFE COACHING Vol. 3 – Encontrando o propósito de vida. (2018) **Tema:** *Coaching* Pessoal, Propósito de Vida, Motivação, Felicidade.

MARIO HENRIQUE MEIRELES

LIFE COACHING

Vol. 3
ENCONTRANDO O PROPÓSITO DE VIDA



Sinopse: Este livro traz uma promessa poderosa: felicidade plena e uma vida com sentido. Para cumprir esta promessa conduziremos o leitor em uma viagem sincera para dentro de si mesmo, buscando um reencontro legítimo com seu eu original.

Você carrega dentro de si uma missão a ser distribuída durante toda a sua caminhada pela vida. Chegou a hora de encontrá-la e assumir o seu lugar.

Encontrar seu propósito te devolverá um senso de poder, de alegria e liberdade nunca antes experimentadas. Aonde tudo faz sentido e passado, presente e futuro se tornam uma coisa só.